お　知　ら　せ

～湧　和　からのお知らせとお願い～

ゆっくり　エクササイズ ご参加しませんか

音楽を聞きながら、イスに座ってゆっくり体を動かします。男性も参加しています。
動いた後は体もすっきり！気持ちよく過ごせますよ～。　毎週木曜日　午後２時半～３時半。

鯉のぼりが泳ぎます

今年も湧和の庭に、空高くこいのぼりが泳ぎます。
お休みしている鯉のぼりがありましたら、お持ちください。

スタッフ至急募集中です

通所部門…介護職員
非常勤又は週２～３回勤務　８：15～17：15

調理部門…調理員
料理作りや食べることが好きな方。特に資格は必要ありません。
常勤又は週２～３回勤務　８：30～16：30

配食…配達ドライバー及びアシスタント
地域にお住まいの方にお弁当を届けるお仕事です。
週１～２回出来る方 16：00～１時間半から２時間

問い合わせ　湧和事務局　☎７２９－０４２２まで

～コンシェルジュ湧和からのお知らせと参加者募集～

募集中のサークル

新しくサロン「みちくさ」が始まりました（毎月３回目の火曜日午後）　みなさんでたのしくおしゃべりしませんか？
男性料理教室ときめき料理教室（毎月２回目の月曜日）
男性料理教室食いしん坊’ズ（毎月１回目の日曜日）
短歌（毎月３回目の金曜日午後）
ボール体操（１回目と３回目の木曜午後）　　募集中です。

初級英会話教室で

２月14日から初級英会話教室が始まりました。ジェスチャーや英語に四苦八苦しながらも、帰りには「シーユ～」とご挨拶。
楽しみながらの英会話
皆さんもいかがですか？

いずれも、お問い合わせは　　湧和　☎７２９－０４２２　まで

募集を停止しているサークルや、満員のため参加できない場合がありますので、**必ず湧和にご連絡ください。ご連絡がないと、参加できない場合があります。**サークルにより、費用が異なります。

～コンシェルジュ湧和の予定表～

		コンシェルジュ湧和　月間予定表（都合により変更になる場合があります）						
		日	月	火	水	木	金	土
１週	午前	男性料理教室（食いしん坊’ズ）			ダンベル体操	ママヨガ	料理同好会（おふくろの味・泉）	
	午後		リメイクサークル		ダンベル体操	ﾎﾞｰﾙ体操		
２週	午前		男性料理教室（ときめき料理教室）		ダンベル体操	習　字		
	午後			初級英会話	ダンベル体操	絵手紙	麻雀教室	囲　碁
３週	午前				ダンベル体操	水彩画	ハーモニカ	
	午後			サロン「みちくさ」	ダンベル体操	ﾎﾞｰﾙ体操	短　歌	
４週	午前	料理同好会（やくし）	ﾊﾟｿｺﾝ教室		ダンベル体操	ママヨガ	習　字	
	午後		経典勉強会	初級英会話	ダンベル体操	手作りサークル	麻雀教室	囲　碁

えくぼ

地域のよりどころ

えくぼの会と湧和と地域をつなぐ広報紙

４月…春号
７月…夏
10月…秋
１月…冬

編集：「えくぼ」編集部
特定非営利活動法人　湧和・えくぼの会
〒194-0032
町田市本町田 2102-1
本町田高齢者在宅サービスセンター
tel. 042-729-0422
fax. 042-709-0533（共通）

季刊　2017年４月１日　第80号

ああ　楽しかったと言えるなんて素敵ですネ

先日２０数年前に、地域福祉に関わるグループを一緒に立ち上げたメンバー数人で、久しぶりに会う機会に恵まれました。

その当時は３０代から５０代の、若々しいが何も分からない主婦たちで、何とかなるとやる気だけは旺盛なグループだったのを覚えています。

久しぶりに会った彼女たちは、苦難を乗り越え活き活きと輝いており、今はシルバーパスを利用できる年齢になっていたのです。

「あの時はとても楽しかった。あの時頑張れたから、苦難を乗り切ること出来たの・・・」家に閉じこもらず一歩飛び出した彼女たちの今を見て「人の繋がりと生き甲斐」と言う言葉をしみじみと実感しました。

主婦の力量を発揮した事業は大きな成果を残し、次世代へと引継がれました。その後、誰もが通る両親や連れ合いの介護等でそれぞれに進路を変え、現在に至っています。

春です！身も心も軽くなるこの頃、新しい出会いを探しませんか。

湧和事務局　☎ 729-0422

地域活動のご紹介

デイサービスのなかで

◎見守りやお話し相手
◎お茶出し・配膳
◎趣味活動の応援：絵手紙・花遊び・小物作りなど。

デイサービスを利用なさっている方たちと、一緒に過ごしてみませんか？
何かを感じたり、共感出来たり楽しい体験が出来るのではないでしょうか。
月曜日から土曜日まで、
随時受け付けています。
空いているお時間にどうぞ！

非日常のひとときに酔いしれたニューイヤーコンサート

２月１２日（日）１２回目のニューイヤーコンサートは、地元本町田在住のMさんを含む、東京芸術大学の大学生３人の俊秀をお招きしました。
エルガーの「愛の挨拶」の演奏に始まり、曲の歴史的背景などのナレーションが加わり、ヴァイオリン・ピアノ・ソプラノのクラシック演奏と歌唱に、180 人の聴衆はすっかり魅了されました。

最後に参加者全員が、「花は咲く」の大合唱で、盛り上がりました。

町田豆知識 14　遺跡あふれる町田のまち

町田には各地域で、ずいぶん多くの古代遺跡が発掘され、古代人の集落地であったことがわかります。
町田市には、このほか縄文・弥生時代のものだけで約５０件の遺跡が発掘されているそうです。その遺跡群の中でも、「本町田遺跡公園」は、縄文時代４軒、弥生時代７軒の遺跡がほぼ同じ場所で発見され、両時代の復元住居各１軒も見られます。
お花見のついでに、また軽いウォーキングのコースに選んで訪ねてみませんか。
復元住居を見て、資料室の展示を眺め、古代人の生活ぶりに思いを馳せてみましょう。公園から見渡す藤の台方面を一望すると、この地が安全で、水も得やすく、肥沃な大地であったことが想像されます。

バス停「遺跡公園前」からゆっくり登って１５分、町田市立博物館と並ぶ位置にあります。博物館の鑑賞もあわせてどうぞ。

センターの庭で元気に過ごしましょう

アウトドアで菜園や、園芸を楽しみませんか。
一年中、お花や、野菜を育てています。
毎週水曜日の午前中に活動しています。
是非いらしてみてください。

地域の中でお仕事をしてみませんか

Aさん：以前、父と母がお世話になっておりました。わたしも時間が出来たので、初任者研修を受けて、デイサービスで働き始めました。(女性)

Bさん：両親と義母の３人が介護の利用を始めた頃に勉強のために研修に参加しました。今では、ヘルパーとして地域で働き、勉強の毎日です。皆さんに助けられながら、出来る限り仕事を続けたいです。（女性）

秋には、介護職員初任者研修の講座始まります

詐欺に注意！あなたも狙われている

電話でお金の話はサギ！

町田市内で息子や孫に成りすました詐欺が増えています。
◎カバンを忘れた・なくした！
◎携帯電話が変わった・手元にない！
◎急ぎで現金が必要！
その他・市役所、官公庁などの名前をかたり振り込め詐欺にも注意
だまされないと思ってもサギ師の手口は巧妙です。
息子や孫と言ってその後、警察や同僚に成りすまし、現金を受け取りに来ます。
動揺させて考える時間を与えません。

こんな電話を受けたらすぐに　家族・知人に相談
または町田警察署０４２－７２２－０１１０にご相談下さい